

Training im Mai 2023

Montag,	1.5.	Feiertag (Maifeier beim DJK)		
Mittwoch,	3.5.	Sylvia	17.30 Uhr	Balance/Kraft/Ausdauer
Donnerstag,	4.5.	Betty	17.00 Uhr 17.45 Uhr 18.30 Uhr	Stability Balance Bodystyling Wirbelsäulengymnastik
Montag,	8.5.	Beate	18.15 Uhr 19.15 Uhr	Mixed Herzkreislauftraining Mixed Herzkreislauftraining
Mittwoch,	10.5.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag,	11.5.	Betty	17.00 Uhr 17.45 Uhr 18.30 Uhr	Stability Balance Bodystyling Wirbelsäulengymnastik
Montag,	15.5.	Beate	18.15 Uhr 19.15 Uhr	Mixed Herzkreislauftraining Mixed Herzkreislauftraining
Mittwoch,	17.5.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag,	18.5.	Feiertag		
Montag,	22.5.	Beate	18.15 Uhr 19.15 Uhr	Mixed Herzkreislauftraining Mixed Herzkreislauftraining
Mittwoch,	24.5.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag,	25.5.	Betty	17.00 Uhr 17.45 Uhr 18.30 Uhr	Stability Balance Bodystyling Wirbelsäulengymnastik
Montag,	29.5.	Pfingstmontag		
Mittwoch,	31.5.	Thorsten	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining